

明けましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。
今年も、子ども達が食べ物に興味を持ち、楽しい給食の時間になるよう努めていきます。
よろしくお願いします。

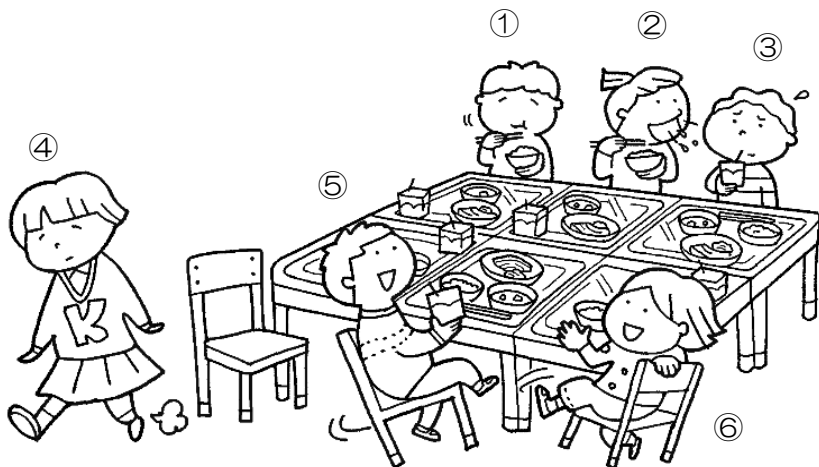
大人が身近なお手本に

食事のマナーちゃんとできていますか？
ついついスマートフォンを触りながら食事していませんか？
家族や大勢での食事のとき、子ども達のお手本になるのは大人です。
1年の初めに食事のマナーを見直してみてもいいのではないでしょうか。



まちがえているのはだーれだ？

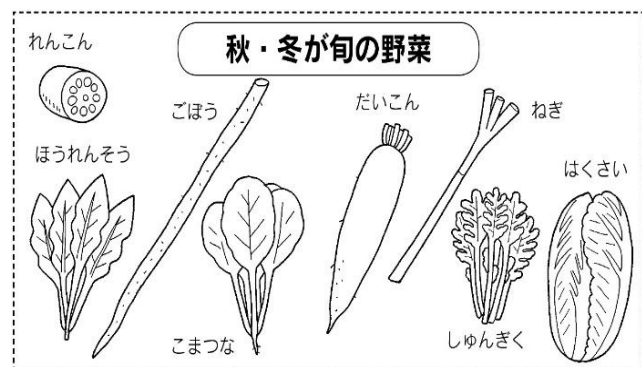
下の絵の中に食事中のマナー違反をしている人が4人います。誰がどんなマナー違反しているかわかりますか？家族でやってみてくださいね！



【答え】

- ② 口の中に食べ物が入ったまま話をしている。
- ④ 食事中に立って歩いている。
- ⑤⑥イスを揺らして、うしろに倒れると危険。

おすすめ冬野菜



寒さとともに冬野菜がますますおいしくなってきました。冬野菜には冬を元気に過ごすための栄養がたくさん入っています。

冬野菜の代表【白菜】は風邪予防や免疫力アップにつながるビタミンCが含まれています。

また1月の献立「七草粥」も冬野菜を使った昔からの行事食で、春の七草の【大根（すずしろ）】

【かぶ（すずな）】は消化を助ける酵素が多く含まれるため、年末年始の胃腸の疲れにおすすめです。

冬野菜を食べて寒い冬も元気に過ごしましょう！

1月の給食では、「松風焼き」「煮しめ」「炒めなます」や「七草粥」などお正月料理や行事食をたくさん予定しています。

